

# 令和6年度 パパママひろば(東城)

心身ともにリラックスして、ゆったりとした雰囲気でお過ごせる“リラックス講座”を、つぎのとおり開催します。

仲間づくりや出産・育児について情報交換もできますので、ぜひご参加ください。

- 実施日 令和6年5月24日(金)、9月6日(金)、11月22日(金)、令和7年2月28日(金)
- 時間 13時30分～14時45分
- 内容 13時30分～：開会、自己紹介  
13時40分～：リラックス体験①ハンドマッサージ  
14時～：リラックス体験②ベビーマッサージ  
※2日以内に予防接種を受けている方は、服の上から行います!  
14時30分～：個別相談(希望者)、アンケート記入、閉会
- 講師 ポポラス助産所 助産師 瀬戸照美さん(西城町在住)
- 場所 東城こどもの館
- 対象者 臨月以外の妊婦さんとそのご家族  
産後で2か月～5か月のお子さんと保護者  
※開催の1カ月前頃に、対象者へ個別通知します。
- 持参物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物等(子どもさんのオムツなど)、バスタオル



《問い合わせ》

庄原市役所東城支所 地域振興室保健福祉係

電話 (08477) 2-5131